

A close-up portrait of a woman with short, styled grey hair and blue eyes. She is wearing a light-colored, possibly cream or white, collared shirt. The background is a blurred indoor setting with wooden beams on the ceiling and some greenery on the right.

CONVERSE COM SEU MÉDICO SOBRE MENOPAUSA

Se você acha que pode estar apresentando sintomas associados à menopausa e que estão impactando sua qualidade de vida, é importante conversar com um profissional de saúde sobre opções de tratamento. Este guia ajuda você a se preparar para sua conversa inicial com seu médico.

O QUE É MENOPAUSA?

MENOPAUSA

Menopausa é o nome dado ao marco da última menstruação. No Brasil, ela ocorre, em média, a partir dos 48 anos de idade e marca o fim da fase reprodutiva da vida da mulher.¹⁻³

PERIMENOPAUSA

É quando você começa a sentir os sintomas da menopausa antes de sua menstruação terminar. Isso pode ocorrer até 10 anos antes da menopausa. Com o passar do tempo, os níveis de estrogênio e progesterona diminuem e os períodos menstruais cessam.³⁻⁵

OS SINAIS E SINTOMAS DA MENOPAUSA

Cada mulher é única, assim como seus sintomas. Todos os tipos de fatores afetam a experiência da menopausa, incluindo condições médicas, raça, etnia e bem-estar mental.^{6,7}

Durante a menopausa, são comuns ondas de calor e suores noturnos, distúrbios do sono, enxaquecas, alterações de humor, névoa cerebral (problemas de memória ou concentração) e mudanças físicas. Essas mudanças podem incluir alterações metabólicas e ganho de peso; perda de densidade mineral óssea; dor nas articulações; alterações na pele e alterações na pele e no cabelo.

Outros sintomas podem incluir dor durante as relações sexuais, seca/queimação/irritação vaginal e sintomas/infecções urinárias. Irritação e sintomas/infecções urinárias.

ONDAS DE CALOR

Também conhecidas como sintomas vasomotores, ou SVM, é o termo médico para as ondas de calor e suores noturnos. São considerados os sintomas mais comuns da menopausa e são vivenciados por 60 a 80% das mulheres.⁸

As ondas de calor são sensações súbitas e intensas de calor no rosto, pescoço e peito e podem ser acompanhadas de suor, vermelhidão da pele, calafrios e batimentos cardíacos acelerados.^{8,9}

Os suores noturnos são ondas de calor que ocorrem enquanto você está dormindo.⁸

ONDAS DE CALOR E SUORES NOTURNOS PODEM VARIAR DE ACORDO COM A GRAVIDADE.^{1-3,8}

LEVE

Sensação de calor sem suor

MODERADO

Sensação de calor com suor, capaz de continuar a atividade

SEVERO

Sensação de calor com suor, causando a interrupção de uma atividade

ANTES DA SUA CONSULTA

É importante estar preparada para garantir que você se beneficie ao máximo de sua conversa com seu médico. Se os horários das consultas forem curtos, você pode perguntar se pode estender o tempo da consulta para sua conversa inicial ou se preparar para mais de uma consulta para que suas dúvidas e preocupações.

ENTENDA SEUS SINTOMAS

Para ajudar a tirar o máximo proveito de sua próxima consulta médica, talvez você queira manter um registro de seus sintomas para ajudar a orientar sua conversa. Você pode registrar seus sintomas da menopausa, sua frequência, possíveis fatores desencadeantes e o impacto que esses sintomas estão tendo na sua qualidade de vida.

Você mesma pode registrar esses sintomas ou pode ser útil registrar em um diário de sintomas da menopausa como o que pode ser acessado por meio do código QR abaixo. Leve esse diário com você para sua consulta.



Download seu diário da
sintomas da menopausa aqui.

Se estiver sentindo um dos sintomas mais incômodos – ondas de calor e suores noturnos – suas respostas às perguntas a seguir também podem ajudá-la a iniciar a conversa com seu médico.

1

Com que frequência, por semana, as ondas de calor interrompem sua vida social e familiar?

- ☐ Sempre
- ☐ As vezes
- ☐ Nunca

2

Quantas vezes por semana os suores noturnos interrompem seu sono?

- ☐ Todas as noites
- ☐ Algumas noites
- ☐ Nunca

3

Com que frequência as ondas de calor interrompem seu dia de trabalho?

- ☐ De hora em hora
- ☐ Várias vezes
- ☐ Nunca

FAMILIARIZAR-SE COM AS SUAS OPÇÕES DE TRATAMENTOS

Selecionar a(s) opção(ões) de tratamento que será(ão) mais adequadas para você, seus sintomas e seu estilo de vida é uma decisão pessoal e que deve ser sempre discutida com seu médico.

Os medicamentos vendidos com prescrição médica tendem a se enquadrar em duas categorias: opções não hormonais e opções hormonais, incluindo terapias que regulam a temperatura de seu corpo.^{10,11}

Outras terapias podem incluir terapia cognitiva (TCC) ou suplementos de venda livre e remédios à base de ervas.

Mais informações sobre as opções de tratamento podem ser encontradas em www.umapausanocalor.com.br

Anote aquelas que você acha que seriam mais adequadas para você e discuta-as com seu médico.

DURANTE SUA CONSULTA

É importante que você discuta seus sintomas e o impacto que eles estão tendo em sua qualidade de vida com seu médico. Talvez você se sinta um pouco nervosa devido à natureza pessoal de alguns dos sintomas, mas seu médico está lá para ajudar. Pode ser útil compartilhar seu diário dos sintomas para iniciar a discussão.

Seu médico geralmente pode confirmar se você está na perimenopausa ou menopausa com base em seus sintomas, mas um exame de sangue para medir o nível do hormônio folículo-estimulante (FSH) pode também pode ser realizado se você tiver entre 40 e 45 anos ou menos.^{12,13}

FAÇA AS PERGUNTAS QUE SÃO IMPORTANTES PARA VOCÊ. TALVEZ QUEIRA INCLUIR:

POR QUANTO TEMPO EU PODERIA ESPERAR PARA TER SINTOMAS?

HÁ ALGUM FATOR DESENCADEANTE QUE PODEM PIORAR MEUS SINTOMAS?

QUAIS SÃO AS MINHAS OPÇÕES DE TRATAMENTO?

COMO SERÁ MEU PROGRESSO NESTE TRATAMENTO, SERÁ MONITORADO?

Além de compartilhar possíveis opções de tratamento, seu médico poderá aconselhar sobre seu estilo de vida, dieta e exercícios para ajudar a aliviar os sintomas.

DEPOIS DA SUA CONSULTA

Considere se todas as suas perguntas foram respondidas ou se você precisa marcar uma consulta de acompanhamento. Refletir regularmente sobre as perguntas a seguir pode ajudá-la a monitorar e entender seus sintomas ao longo do tempo. Se você notar alguma mudança ou tiver preocupações, considere discuti-las com seu médico ou profissional da saúde.

TENHO ALGUM SINTOMA NOVO QUE NÃO ESTAVA PRESENTE ANTES?

MEUS SINTOMAS ESTÃO OCORRENDO COM MAIS FREQUÊNCIA OU ESTÃO PIORES (MAIS GRAVES)?

MEUS SINTOMAS ESTÃO AFETANDO MINHAS ATIVIDADES DIÁRIAS OU TAREFAS COTIDIANAS MAIS DO QUE ANTES?

Este recurso é destinado apenas a residentes no Brasil e não substitui a orientação médica. Para obter mais informações sobre os sintomas da menopausa e as opções de tratamento, acesse www.umapausanocalor.com.br

References:

1. Santoro NF. Menopause. In: Crandall CJ, Bachman GA, Faubion SS, et al., eds. *Menopause Practice: A Clinician's Guide*. 6th ed. Pepper Pike, OH: North American Menopause Society, 2019;1-21.
2. Padilla SL, Johnson CW, Barker FD, Patterson MA, Palmiter RD. A neural circuit underlying the generation of hot flashes. *Cell Rep* 2018;24(2):271-277.
3. What is menopause? The Menopause Charity. https://www.themenopausecharity.org/wp-content/uploads/2021/04/What-is-menopause_.pdf Accessed January 2025.
4. Jones RE, Lopez KH. Reproductive aging. In: *Human Reproduction Biology*. 4th ed. London, UK: Academic Press, 2013;119-131.
5. Avis NE, Crawford SL, Greendale G, et al. Duration of menopausal vasomotor symptoms over the menopause transition. *JAMA Intern Med* 2015;175(4):531-539.
6. Richard-Davis G, Wellons M. Racial and ethnic differences in the physiology and clinical symptoms of menopause. *Semin Reprod Med* 2013;31(5):380-386.
7. Monteleone P, Mascagni G, Giannini A, Genazzani AR, Simoncini T. Symptoms of menopause - global prevalence, physiology and implications. *Nat Rev Endocrinol* 2018;14(4):199-215.
8. Thurston RC. Vasomotor symptoms. In: Crandall CJ, Bachman GA, Faubion SS, et al., eds. *Menopause Practice: A Clinician's Guide*. 6th ed. Pepper Pike, OH: North American Menopause Society, 2019;43-55.
9. Kronenberg F. Hot flashes: epidemiology and phy siology, *Ann NY Acad Sci* 1990; 592:52-86.
10. Davis SR et al. *Climacteric* 2023;26(6):517-536.
11. The North American Menopause Society (NAMS) Advisory Panel. *Menopause* 2023;30(6):573-590.
12. Diagnostic tests for menopause. European Menopause and Andropause Society (EMAS). <https://emas-online.org/wp-content/uploads/2022/05/Diagnostic-tests-for-menopause.pdf> Accessed January 2025.
13. Menopause: identification and management. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). <https://www.nice.org.uk/guidance/ng23/chapter/Recommendations#identifying-perimenopause-and-menopause> Accessed January 2025.